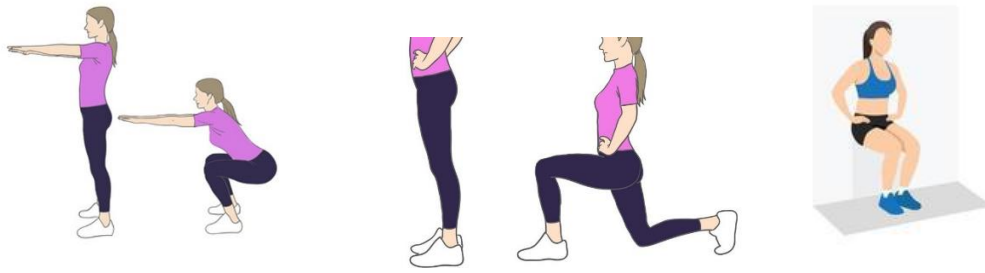


SNAXERCISE



Squats / kniebuigen - Lunges (uitvalsplas) Muurzitten (30-60 sec)



Leg swings -

Jumping squats -

Jumping jacks

Voorgerecht:
1 minuut
rennen op de
plaats

Hoofdgerecht:
1 minuut de
schouders
losdraaien

Nagerecht:
kniebuigingen

Voorgerecht:
Op hakken
en tenen
staan

Hoofdgerecht:
Push ups

Nagerecht:
Uitvalsplas.
Ook wel de
lunge
genoemd

OF: Beenzwaai met handen in zij – Omhoog of voorwaarts boksen en rennen op plaats – Zijzwaai naar rechts/links met armen in lucht – Met heupen hoelahoep – Armen zijwaarts gestrekt en cirkels zwaaien